

Cómo Alimentar a un Bebé de Menos de un Año de Edad

Qué alimentos dar

El alimento que más beneficia a los bebés es la leche materna.

Es fácil de digerir y aporta los nutrientes que el bebé necesita.

La leche materna ayuda a que los bebés:

- Crezcan
- Se desarrollen
- Combatan infecciones
- Se mantengan saludables



Si no tiene leche materna, alimente a su bebé con fórmula para bebés con hierro.

La fórmula para bebés satisface las necesidades nutricionales del bebé y lo ayuda a crecer, desarrollarse, y mantenerse saludable.

No reemplace la leche materna o la fórmula con leche de vaca, leche de cabra, u otras bebidas ya que no satisfacen las necesidades nutricionales del bebé.



Cómo alimentar a su bebé

Los bebés saludables pueden controlar la cantidad de alimentos que ingieren. Comen cuando tienen hambre y se detienen cuando están satisfechos. Alimente a su bebé según las indicaciones que se enumeran a continuación. Evite alimentarlo en exceso.

Señales de que el bebé tiene hambre

- Se despierta y está inquieto
- Succiona sus labios, lengua, dedos, o puños
- Abre la boca y voltea la cabeza al tocarlo en el mentón o los labios
- Demuestra ansias y entusiasmo respecto de la alimentación
- Llora (cuando no se detectaron a tiempo las señales de hambre)

Signos de que el bebé está satisfecho

- Sella o cierra los labios
- Voltea la cabeza hacia otro lado
- Succiona menos o deja de succionar
- Suelta el pezón
- Empuja alejándose
- Llora y se queja si se lo sigue alimentando

Alimente a su bebé en un entorno seguro, comprensivo, y tranquilo.

- Sostenga siempre al bebé cuando le dé el pecho o lo alimente con el biberón
- Brinde apoyo y haga contacto visual
- No incline de golpe el biberón ni se lo dé en la cama

Cosas que hay que evitar

- **Nunca dé miel a los bebés de menos de un año de edad. Puede provocar una infección grave llamada "botulismo."**
- **No coloque jugo u otras bebidas azucaradas en el biberón.**
- **No alimente al bebé colocando comida para bebés en el biberón.**
- **Limite los alimentos que contengan mucha sal.**

Cómo dar los alimentos sólidos

La leche materna o la fórmula para bebés satisface todas las necesidades nutricionales hasta los 6 meses de edad del bebé. A los 4 o 6 meses, muchos bebés demuestran estar preparados para ingerir alimentos sólidos. Están listos cuando pueden realizar lo siguiente:

- Sentarse derechos con apoyo
- Mantener firme la cabeza
- Cerrar los labios alrededor de la cuchara
- Mantener la comida en la boca y tragarla



Introducir un nuevo alimento a la vez. Generalmente, los primeros alimentos son las papillas de carne o la carne molida y los cereales para bebés fortificados con hierro de un solo tipo de grano.

A medida que el bebé ingiere más alimentos sólidos, tomará menos leche materna o fórmula para bebés. Siga las instrucciones de los padres y de sus proveedores.